Universitat de Girona
Fundació UdG: Innovació i Formació

Ciència i Espiritualitat: Eines per al nostre Benestar

1a Edició
Codi: 204102
Tipologia: Curs d'especialització
Crèdits: 3.00
Idioma: Català
Data d'inici: 11/12/2020
Data darrera sessió presencial: 13/12/2020
Data de finalització: 13/12/2020

Horari: divendres, de 16 a 20 h i dissabte, de 8 a 14 h i de 16 a 20 h i diumenge, de 8 a 14 h i de 15.30 a 17 h. Nota: En el cas que no es pogués efectuar la docència presencial prevista, degut a motius aliens a la Fundació, el curs s'hauria de posposar fins que es pogués fer presencialment.
Lloc de realització: Roses
Places: 10

Preus i descomptes

Preu: 440 €

10% de descompte per persones aturades en el moment de la matrícula.
396€ (150 € preinscripció + 246 € Matrícula)

10% de descompte per alumnes i exalumnes de la UdG.
396€ (150 € preinscripció + 246 € Matrícula)

10% de descompte per alumnes i exalumnes de màsters, postgraus i diplomes d'especialització de la Fundació UdGIF.
396€ (150 € preinscripció + 246 € Matrícula)

10% de descompte per personal UdG (PDI i PAS) i Fundació UDGIF.
396€ (150 € preinscripció + 246 € Matrícula)

5% de descompte per persones amb discapacitat reconeguda igual o superior a 33 %.
418€ (150 € preinscripció + 268 € Matrícula)

10% de descompte per persones amb discapacitat reconeguda igual o superior a 65 %.
396€ (150 € preinscripció + 246 € Matrícula)

5% de descompte per membres de famílies nombroses o monoparentals.
418€ (150 € preinscripció + 268 € Matrícula)

10% de descompte per matrícula de 2 treballadors de la mateixa empresa o organització (la factura anirà a càrrec de l'empresa).
396€ (150 € preinscripció + 246 € Matrícula)

15% de descompte per matrícula de 3 o més treballadors de la mateixa empresa o organització (la factura anirà a càrrec de l'empresa).
374€ (150 € preinscripció + 224 € Matrícula)

10% de descompte per matrícula de treballadors d'empreses que hagin realitzat formació a mida amb la Fundació UdGIF.
396€ (150 € preinscripció + 246 € Matrícula)

Sessions Informatives

	Data	Hora	Lloc
Sessió informativa 1	25/09/2020	18:00	Parc Científic i Tecnològic de la UdG. Edifici Giroemprèn. Aula 2
Sessió informativa 2	25/09/2020	18:00	o bé ONLINE per videoconferència amb el programa Zoom fent clic aquí.

Raons per fer el curs

- Raons personals: Desenvolupar actituds, habilitats i capacitats que ens ajudin a incorporar hàbits saludables i de consciència per gaudir d'una vida plena i amb benestar.
- Raons professionals: Adquirir eines que ens aportin coneixements i experiències relacionades amb el turisme i el benestar per tal de crear i innovar en serveis, productes i experiències que vetllin pel benestar de les persones.
- Contribuir a millorar el nostre entorn i fer un món més bonic.

Presentació

Les creences limitadores i tot allò que donem per suposat no ens deixen expandir tot el nostre potencial. En aquest mòdul anirem més enllà de les nostres creences per aprendre a veure el nostre entorn d'una manera nova, amb més consciència.

A la nostra societat, hi ha cada cop més inquietud per la qualitat de vida, el benestar i tot allò que sentim més enllà dels nostres sentits més bàsics; s'hi produeix una recerca cada vegada més gran en l'àmbit emocional i espiritual.

El fet que, en pocs anys, pràctiques com el ioga o la meditació hagin passat de ser desconegudes i exòtiques a programar-se en hotels, retirs internacionals i empreses, així com que hi hagi una proliferació de centres especialitzats, fa molt evident aquesta necessitat. Si, a més a més, hi afegim que les publicacions d'aquesta temàtica, tant llibres com revistes, sense oblidar els espais virtuals, radiofònics i televisius, han crescut en una proporció elevada, no podem obviar que l'interès pels temes saludables i espirituals és una realitat molt punyent en la nostra societat.

La natura, lligada a l'àmbit del benestar i l'espiritualitat, també és un camp que està experimentant molt d'interès i demanda.

El *mindfulness* a la natura, els banys de bosc, les excursions amb consciència i la contemplació en silenci dels paisatges són, de fet, pràctiques transversals a tots els corrents espirituals des dels inicis de la nostra civilització, i ara tenen un pes molt important en el nostre benestar.

El món del turisme tampoc n'és una excepció. Els viatges a destinacions amb ofertes de benestar i salut, llocs sagrats i pràctiques espirituals han augmentat en un tant per cent molt elevat aquests últims anys, i s'espera que ho continuïn fent a causa de l'estil de vida actual, amb pocs hàbits saludables i ambients molt estressants.

El fet que la gran majoria de les persones confiï en el turisme per gestionar el seu temps d'oci i de descans vol dir que esperen trobar, al llarg de l'experiència, professionals que s'encarregaran, vetllaran i gestionaran els serveis que han contractat. Algú que vol passar les seves vacances tenint cura del seu cos i de la seva ment, vol professionals que ho entenguin i que transmetin aquest benestar a tot allò que fan. Això vol dir gestionar emocions, saber escoltar i tenir una actitud positiva. Professionals que gaudeixen de la feina i s'hi senten bé són sinònim d'un bon servei. I, en l'àmbit del benestar, això és cabdal.

Davant el fet que cada dia hi ha més evidències d'aquestes necessitats i també més persones que mostren el seu interès, plantejar-se una formació específica dins d'aquest sector és obrir una nova manera de professionalitzar i especialitzar aquesta tendència a l'alça.

Objectius

- Desenvolupar i potenciar la nostra consciència.
- Oferir eines d'especialització als professionals del turisme dins l'àmbit del benestar, el creixement personal i la consciència, tant professionalment com personalment.
- Professionalitzar una veta de mercat sobre turisme i espiritualitat.
- Obrir noves oportunitats a professionals de l'àmbit terapèutic, de creixement personal, de benestar i de la salut, dins l'àmbit turístic.

Sortides professionals

Qualsevol àmbit turístic que vulgui emprar les eines que aporta l'àmbit del benestar i la consciència.

A qui s' adreça

- A professionals del turisme que tinguin inquietuds en aquest àmbit o hi vegin una oportunitat de negoci.
- A professionals que es dediquin a l'àmbit espiritual, terapèutic, del benestar, de la salut i del creixement personal, etc. i que vulguin ampliar el seu camp de negoci.
- Persones amb inquietuds relacionades amb el camp d'estudi d'aquest postgrau.

Requisits d'admisió

- No n'hi ha.

Pla d'estudis

Ciència i espiritualitat: eines per al nostre benestar

Aquest mòdul ens fa viure aspectes que afecten la nostra manera de pensar i sentir i reflexionar-hi. Ens ajuda a posar consciència sobre com ens relacionem amb els nostres pensaments i les nostres emocions, ja que és cabdal per millorar la relació amb nosaltres mateixos i amb els altres. Ens dona eines per crear i liderar amb consciència.

Titulació

Curs d'Especialització en Ciència i Espiritualitat: Eines pel Nostre Benestar per la Fundació UdG: Innovació i Formació

Metodologia

El curs s'imparteix en mòduls que es duran a terme els caps de setmana, de divendres al migdia a diumenge a la tarda. El lloc serà Roses, a l'Alt Empordà, un municipi turístic amb recursos naturals propers.
El temari s'impartirà tant en un espai interior com a l'exterior, per professors universitaris i professionals tant de l'àmbit del turisme, com del benestar i la consciència.
El treball final del curs es podrà realitzar a partir de les matèries que han impartit els professors i podrà fer referència a qualsevol tema i àmbit de treball relacionat amb l'objecte del postgrau, amb el vistiplau del seu director i coordinador.
Els alumnes amb una motivació més personal que professional podran ampliar aquells temes que considerin oportuns.

Sistema avaluació

L'alumnat ha d'assistir a un mínim del 80% de les classes.

Finançament

Finançament bancari

Els estudiants matriculats poden finançar el pagament de la matrícula en quotes.

La Fundació ha establert convenis amb condicions preferents pels seus alumnes amb les següents entitats:

– Sabadell Consumer
– CaixaBank
– Banc Santander

Quadre docent

Direcció

Edgar Tarrés Falcó
Especialitzat en Benestar Conscient, és professor de Benestar i Felicitat a la Universitat de Girona i la UNED de Pontevedra. Director del Postgrau Turisme i Consciència, i codirigeix el postgrau Benestar i Felicitat a l'Escola, a la Fundació Universitat de Girona: innovació i formació. Consultor en l'àmbit del Mindful Travel: Dissenya programes de benestar i felicitat per a empreses, així com experiències i activitats de teambuilding basats en el mindfulness i la Natura. En aquest àmbit també col·labora amb destinacions, grups hotelers i organitzacions a posicionar-se en l'àmbit del benestar. Gestiona i coordina esdeveniments com el Cicle Dedins (cultura i espiritualitat), el Festival Inspira't o el Girona Mindful Days. Membre del club de benestar i salut del Patronat de Turisme Costa Brava Pirineus.
Col·labora en diferents mitjans de comunicació, és guia de viatges d'autor en el camp del benestar i la consciència, especialitzat en països asiàtics.
Escriptor, compositor i hacker.

Coordinació

Professorat

Joana Frigolé Peracaula
Psicòloga, *coach* i conferenciant. Autora del llibre *Posa llum a la teva vida*, de l'editorial Amat.

Formació: llicenciada en Psicologia per la UAB. *Coach* certificada per la ICF (Internacional Coach Federation) a nivell PCC. Escuela Europea de Coaching. Formada en patrons emocionals pel mètode Alba EmotingTM; en *coaching* transformacional per l'Institut Gestalt i en transformació relacional per l'Instituto Relacional. Màster en Prevenció de Riscos Laborals.

Experta en la transformació emocional de les persones, els equips i les organitzacions. Posa en joc tres elements —emocions, creences i accions— amb l'objectiu de buscar la dosi i combinació oportuna perquè la persona i l'organització obtinguin els seus reptes. Conferenciant i col·laboradora en diverses publicacions digitals, ràdio i televisió.

Tristan Llop Postic
Emprenedor, astròleg i cabalista, assessor personal i d'empreses, conferenciant, *coach*, escriptor, col·laborador de mitjans de comunicació, periodista, creador de cursos de transformació personal i consciència, tant presencials com *online*, a través dels mitjans que ell crea en diferents projectes.

Jordi Pigem Pérez
Doctor en Filosofia, professor associat de la Universitat de Barcelona i conferenciant amb la tesi doctoral *El pensament de Raimon Panikkar, una filosofia de la interdependència*. Autor de nombrosos llibres de reflexió sobre la crisi ecològica amb una perspectiva espiritual, entre els quals cal destacar *Bona crisi. Cap a un món postmaterialista* (2009), *Entendre la natura* (2010) i *La nova realitat. De l'economicisme a la consciència quàntica* (2012).

---

*La direcció es reserva el dret de modificar l'equip docent, si fos necessari, per garantir el nivell de qualitat i categoria professional.

Entitats col·laboradores

Cerdanya Wellness EcoResort

Salut i benestar

Ajuntament de Roses

Institut del silenci

Entitats promotores

Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació

Ciència i Espiritualitat: Eines per al nostre Benestar

Inici curs: 11/12/2020
Data darrera sessió presencial: 13/12/2020
Fi curs: 13/12/2020
Data tancament acta avaluació: 31/12/2020

Sessions Informatives

	Data	Hora	Lloc
Sessió informativa 1	25/09/2020	18:00	Parc Científic i Tecnològic de la UdG. Edifici Giroemprèn. Aula 2
Sessió informativa 2	25/09/2020	18:00	o bé ONLINE per videoconferència amb el programa Zoom fent clic aquí.

Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
11/12/2020	Roses			16:00	20:00
12/12/2020	Roses	08:00	14:00	16:00	20:00
13/12/2020	Roses	08:00	14:00	15:30	17:00